

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit yang sangat menular yang disebabkan oleh *novel coronavirus, severe acute respiratory syndrome Coronavirus-2*. Pada akhir Desember 2019, *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* muncul di Kota Wuhan, provinsi Hubei, Cina. Sejak itu, infeksi COVID-19 telah menyebar ke lebih dari 216 negara dan wilayah. Pada 30 Januari 2020, *World Health Organization (WHO)* mengumumkan bahwa COVID-19 mencapai status pandemi. Per 26 Desember 2020, ada sekitar 80.500.000 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi di seluruh dunia, termasuk 1.700.000 kematian terkait ⁽¹⁾. Negara Indonesia juga ikut terkena dampak dari pandemi COVID-19. Dalam rangka menanggulangi dampak dari pandemi COVID-19 berbagai kebijakan diambil oleh pemerintah-pemerintah di dunia tidak terlepas Indonesia.

Pendekatan Kesehatan masyarakat dan Tindakan pencegahan adalah strategi saat ini untuk mengekang COVID-19 dan fokus pada *testing, case tracing, isolation, social distancing*, dan *personal hygiene*. Langkah pencegahan yang bisa kita lakukan untuk memutus rantai penularan COVID-19 adalah menjaga kebersihan tangan, memakai alat pelindung diri (masker, face shield), dan karantina ⁽¹⁾.

Pada tanggal 31 Maret 2020 Pemerintah Indonesia pun turut mengeluarkan peraturan pemerintah yang berisi tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka percepatan penanganan COVID-19. Yang mana pembatasan

sosial ini sangat memengaruhi kehidupan kita dan juga berdampak pada aspek kesehatan mental kita ⁽²⁾.

Seiring bertambahnya kasus COVID-19 jika seseorang didiagnosa positif COVID-19 atau diduga positif COVID-19, maka individu tersebut diharuskan karantina mandiri. Karantina mandiri adalah pemisahan dan pembatasan pergerakan orang yang berpotensi terkena penyakit menular penyakit untuk memastikan apakah mereka menjadi tidak sehat, sehingga mengurangi risiko mereka menginfeksi orang lain. Karantina merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi orang-orang yang menjalaninya. Terpisahnya dengan keluarga, ketidakpastian akan penyakit, hilangnya kebebasan, dan kebosanan bisa saja menyebabkan efek yang dramatis seperti stres berat, kemarahan, depresi hingga bunuh diri ⁽³⁾.

Pelaksanaan PSBB dan karantina mandiri juga memengaruhi bidang pendidikan di Indonesia baik dari tingkat pendidikan dasar hingga tingkat perguruan tinggi. Dalam rangka mendukung program pemerintah dalam memerangi pandemi COVID-19, sistem belajar-mengajar dilaksanakan secara daring untuk mengurangi penularan COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan terdapat dampak psikologis berupa peningkatan rasa cemas dan ketidakhadiran dari pelaksanaan sistem pembelajaran daring. Hal ini dapat disebabkan dari meningkatnya permintaan akan keterampilan teknologi baru, produktivitas, dan informasi yang berlebihan ⁽⁴⁾. Pandemi COVID-19 memperburuk dampak ini ketika sistem pendidikan beralih dari kegiatan tatap muka ke pembelajaran daring untuk mengurangi penyebaran COVID-19 ⁽⁵⁾.

Siswa dari daerah sosial ekonomi rendah memiliki tekanan mental yang lebih tinggi karena kemampuan keuangan mereka yang terbatas untuk mendapatkan *gadget* yang diperlukan dan konektivitas internet. Mengingat hal tersebut, kesenjangan digital yang berasal dari ketidaksetaraan sosial ekonomi dapat mengakibatkan kesenjangan kesehatan mental di antara siswa selama pandemi ⁽⁶⁾. Penelitian yang dilakukan oleh Dwivedi et al. menunjukkan bahwa 22% mahasiswa kurang berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran daring, 38% mahasiswa mengalami gangguan teknis dan 94% mahasiswa setuju bahwa pembelajaran daring tidak cukup membuat mahasiswa lebih percaya diri dan mandiri tentang ilmu kedokteran ⁽⁷⁾.

Beberapa penelitian mengenai dampak COVID-19 pada kesehatan mental dibatasi pada tingkat kecemasan, depresi, insomnia, tekanan psikologis dan masalah Kesehatan mental lainnya pada populasi umum, pekerja medis, dan anak-anak. Gagalnya mempertimbangkan dampak tindakan karantina COVID-19 pada Kesehatan mental adalah salah satu prioritas penting untuk diperhatikan dalam penanganan COVID-19 ⁽⁸⁾.

Kesehatan mental yang terganggu seperti stres akan membuat orang sulit tidur yang membuat pola tidurnya juga akan terganggu. Orang yang stres cenderung khawatir, dan mereka mungkin fokus pada hasil buruk dari pandemi ini, membuat otak mereka tetap dalam keadaan tegang, gembira, dan waspada, dan menyebabkan insomnia. Kualitas tidur individu dan status kesehatan mental berinteraksi satu sama lain. Masalah tidur menyebabkan status kesehatan mental yang lebih buruk, dan efek masalah tidur pada suasana hati bisa dua kali lebih besar daripada efek suasana hati pada tidur ⁽⁹⁾.

Tidur yang sehat sangat penting bagi hidup kita. durasi, kualitas, dan waktu tidur yang cukup merupakan tiga pilar kesehatan yang berkelanjutan, dua lainnya adalah diet dan olahraga. Tidur berperan dalam regulasi emosi dan dalam fungsi kekebalan. Tidur yang baik merupakan dasar bagi kesehatan mental dan fisik ⁽¹⁰⁾.

Oleh karena itu pemerintah perlu mengingatkan masyarakat tentang perlunya dan manfaat dari tindakan karantina dan menyarankan orang untuk mengaktifkan jejaring sosial mereka untuk meningkatkan hubungan dengan orang lain dan mempertahankan rutinitas harian yang biasa jika bisa, hal ini untuk meringankan tekanan psikologis pada masyarakat. Mencapai keseimbangan yang tepat antara pengendalian infeksi dan mitigasi potensi efek psikologis yang merugikan saat menerapkan tindakan karantina merupakan prioritas penting dan segera bagi pemerintah dalam respons kesehatan terhadap wabah COVID-19 ⁽⁸⁾.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin meneliti hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Tempat ini dipilih karena beberapa alasan oleh peneliti. Alasan pertama, belum adanya penelitian yang serupa pada tempat ini. Alasan kedua, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran lebih rentan terhadap gangguan psikologis daripada mahasiswa non kedokteran ⁽¹¹⁾. Alasan ketiga adalah Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya juga ikut melaksanakan sistem pembelajaran daring yang bisa memiliki dampak psikologis pada mahasiswa. Oleh karena alasan berikut peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019.
- b. untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Widya Mandala Surabaya angkatan 2019.
- c. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama masa pandemi COVID-19 angkatan 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Sebagai data dasar tambahan yang dapat menunjang penelitian lanjutan mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran selama masa pandemi COVID-19.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi peneliti:

- a. Dapat mengembangkan kemampuan di bidang penelitian serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari sebelumnya oleh peneliti.
- b. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran selama pandemi COVID-19

Bagi peneliti selanjutnya:

- a. Sebagai sumber referensi dan data untuk penelitian selanjutnya.

Bagi Fakultas:

- a. Hasil penelitian dapat menjadi data bagi fakultas untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya selama pandemi COVID-19.